


Oefeningen

Oefening maken

1		Klik op “Nieuwe oefening” in het menu
2		In het eerste blok moet je de naam van de oefening en de oefening zelf invoeren. Je kan hier ook afbeeldingen toevoegen of met behulp van de tekentool een afbeelding maken
3		Om van de tekentool gebruik te maken klik je op de knop [Tekentool]. Vervolgens opent de tekentool zich. Het veld waar je op tekent zal per sport verschillen.
4		Je kan ook een link toevoegen naar bijvoorbeeld een webpagina of een video. Je kan ook een video “embedden”, dan is deze direct in de oefening beschikbaar

5	<p>Geschikt voor de volgende technieken</p> <p><input type="checkbox"/> 1,5 meter</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Aanval</p> <p>Sub Technieken</p> <p><input type="checkbox"/> 2e tempo</p> <p>Nieuwe subtechniek toevoegen <input type="button" value="Opslaan"/></p> <p><input type="checkbox"/> Algemeen</p> <p><input type="checkbox"/> Blok</p> <p><input type="checkbox"/> Bovenhands</p> <p><input type="checkbox"/> Conditie</p> <p><input type="checkbox"/> Cooling-down</p> <p><input type="checkbox"/> Kracht</p> <p><input type="checkbox"/> Pass</p> <p><input type="checkbox"/> Service</p> <p><input type="checkbox"/> Systeem</p> <p><input type="checkbox"/> Verdediging</p> <p><input type="checkbox"/> Warming-up</p> <p>Nieuwe techniek toevoegen <input type="button" value="Opslaan"/></p>	<p>Vervolgens moet je minimaal 1 techniek kiezen. Je kan per techniek ook nog een sub techniek kiezen, maar dit is niet verplicht. Het is ook mogelijk om je eigen (sub)technieken toe te voegen</p>
6	<p>Benodigde materialen</p> <p>Ballen <input type="text" value="0"/></p> <p>Banken <input type="text" value="0"/></p> <p>Dikke mat <input type="text" value="0"/></p> <p>Dobbelsteen <input type="text" value="0"/></p> <p>Emmer <input type="text" value="0"/></p> <p>Hoedje <input type="text" value="0"/></p> <p>Hoepel <input type="text" value="0"/></p> <p>Kast <input type="text" value="0"/></p> <p>Knijper <input type="text" value="0"/></p> <p>Korf <input type="text" value="0"/></p> <p>Lintjes <input type="text" value="0"/></p> <p>Mat <input type="text" value="0"/></p> <p>Palen <input type="text" value="0"/></p> <p>Pionnen <input type="text" value="0"/></p> <p>Springtouw <input type="text" value="0"/></p> <p>Touw ladder <input type="text" value="0"/></p> <p>Watjes <input type="text" value="0"/></p> <p>Nieuw materiaal toevoegen <input type="button" value="Opslaan"/></p>	<p>Verder kan je de benodigde materialen invullen, maar dit is niet verplicht. De materialen verschillen per sport en je kan ook je eigen materialen toevoegen.</p>
7	<p>Geschikt voor de volgende niveau's</p> <p>Geschikt voor de volgende niveau's</p> <p><input type="checkbox"/> Senioren</p> <p><input type="checkbox"/> A jeugd</p> <p><input type="checkbox"/> B jeugd</p> <p><input type="checkbox"/> C jeugd</p> <p><input type="checkbox"/> CMV 6</p> <p><input type="checkbox"/> CMV 5</p> <p><input type="checkbox"/> CMV 4</p> <p><input type="checkbox"/> CMV 3</p> <p><input type="checkbox"/> CMV 2</p> <p><input type="checkbox"/> CMV 1</p>	<p>Je moet ook 1 of meerdere niveaus selecteren waar de oefening geschikt voor is. De niveaus verschillen per sport</p>

8	<p>Aantal Spelers</p> <hr/> <p>Minimaal aantal spelers <input type="text" value="Van"/></p> <p>Maximaal aantal spelers <input type="text" value="Tot"/></p>	Als laatste vul je het minimum en maximum aantal spelers in waarvoor de oefening geschikt is.
9	<p>Oefening Invoeren</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none">• Wellicht gaat iemand anders je oefening ook gebruiken• Probeer duidelijke beschrijvingen te gebruiken• Kies één of meer technieken• Vul het aantal spelers in• Voor welke niveau's is de oefening geschikt? <hr/> <p> Oefening Opslaan</p>	Als je helemaal tevreden bent met je oefening klik je op de knop [Oefening Opslaan]